# SCHEDA TEST ARIET

| Livello | Progressione Navette | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 1 A (40) | 2 L (65) | | | | | | |
| 10 | 1 A (105) | 2 L (130) | | | | | | |
| 12 | 1 A (170) | 2 L (195) | | | | | | |
| 13 | 1 A (235) | 2 L (260) | 3 A (300) | 4 L (325) | 5 A (365) | 6 L (390) | 7 A (430) | 8 L (455) |
| 13.5 | 1 A (495) | 2 L (520) | 3 A (560) | 4 L (585) | 5 A (625) | 6 L (650) | 7 A (690) | 8 L (715) |
| 14 | 1 A (755) | 2 L (780) | 3 A (820) | 4 L (845) | 5 A (885) | 6 L (910) | 7 A (950) | 8 L (975) |
| 14.5 | 1 A (1015) | 2L (1040) | 3 A (1080) | | | | | |
| 15 | 1 L (1105) | 2 A (1145) | 3 L (1170) | | | | | |
| 15.5 | 1 A (1210) | 2 L (1235) | 3 A (1275) | 4 L (1300) | 5 A (1340) | 6 L (1365) | | |
| 16 | 1 A (1405) | 2 L (1430) | 3 A (1470) | 4 L (1495) | 5 A (1535) | 6 L (1560) | | |
| 16.5 | 1 A (1600) | 2 L (1625) | 3 A (1665) | 4 L (1690) | 5 A (1730) | 6 L (1755) | | |
| 17 | 1 A (1795) | 2 L (1820) | 3 A (1860) | 4 L (1885) | 5 A (1925) | 6 L (1950) | | |
| 17.5 | 1 A (1990) | 2 L (2015) | 3 A (2055) | 4 L (2080) | 5 A (2120) | 6 L (2145) | | |
| 18 | 1 A (2185) | 2 L (2210) | 3 A (2250) | 4 L (2275) | 5 A (2315) | 6 L (2340) | | |
| 18.5 | 1 A (2380) | 2 L (2405) | 3 A (2445) | 4 L (2470) | 5 A (2510) | 6 L (2535) | | |
| 19 | 1 A (2575) | 2 L (2600) | 3 A (2640) | 4 L (2665) | 5 A (2705) | 6 L (2730) | | |
| 19.5 | 1 A (2770) | 2 L (2795) | 3 A (2835) | 4 L (2860) | 5 A (2900) | 6 L (2925) | | |
| 20 | 1 A (2965) | 2 L (2990) | 3 A (3030) | 4 L (3055) | 5 A (3095) | 6 L (3120) | | |
| 20.5 | 1 A (3160) | 2 L (3185) | 3 A (3225) | 4 L (3250) | 5 A (3290) | 6 L (3315) | | |
| 21 | 1 A (3355) | 2 L (3380) | 3 A (3420) | 4 L (3445) | 5 A (3485) | 6 L (3510) | | |

LEGENDA: A= CORSA AVANTI

L= CORSA LATERALE

| Cognome e Nome | N° | Giallo | Livello STOP | Distanza |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Luogo:_____ Data:_____ Ora:_____ Superficie:_____

Preparatore Atletico:_____

**AIA- Modulo per la Preparazione Atletica**